

家庭で取り組む“食”のエコ活動

「エコ活動」とひと口にいても、その取り組みは人によってさまざまです。たとえば、イベントを開催して多くの人にエコを促す活動もあれば、エコバックを使うなど毎日の生活のなかで環境を大切にする取り組みもあります。ここでは毎日の食生活から、だれにでも簡単にできるエコ活動を紹介します。

『エコ・クッキング』 しませんか？

「買い物」「料理」「片付け」といった食に通じることから環境を考えて、一人一人が地球にやさしい食生活を送ることを「エコ・クッキング」といいます。

買い物編



- 買い物に行く前に冷蔵庫内を確認しましょう
…本当に買う必要があるものがわかり、安売りをしている買い過ぎを防げます。
- 必要な量を考えて買いましょう
…キャベツや大根など、丸ごと買って使いきれず捨ててしまうのであれば、多少高くても半分や1/4になっているものを買った方が経済的なことも。

料理編



- 食材は丸ごと使いましょう
…野菜は、食べられる葉や茎、皮の部分も、できるだけ捨てずに活用しましょう。
- 食べられる量を盛り付けましょう
…食べ残しは生ごみを増やす原因にもなります。

片付け編



- 鍋やお皿の汚れは、古布などで拭き取ってから洗いましょう
…水を汚さず、洗剤と水の節約になります。
- 生ごみは、水気をしっかり切って捨てましょう
…生ごみは排水口のごみ受けや三角コーナーなどにためておくと、水を含み量が増えてしまううえ、水を含んだごみは燃やすときにエネルギーを多く使います。

生活を見直し
出来るものから
始めてみましょう。

出展：東京ガス(株)エコ・クッキング ホームページより抜粋

2010.2.9 パナソニック松愛会 横浜東支部 エコ担当 小川友通
横浜西支部 エコ担当 島山勝己

